راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «ورزش روی صندلی»

راهنمای مراقب

ایمنی، کمک به بلند شدن، حافظه، ورزش با خانواده و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین معاینه، تشخیص و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه بیماری قلبی، فشار خون کنترل‌نشده، دیابت یا دارو یا بیماری دیگه‌ای داری، برنامه رو با پزشکت هماهنگ کن. اگه حین تمرین **درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، سرگیجه، تپش قلب نامنظم** یا **ضعف ناگهانی یک طرف بدن** پیدا کردی، توقف کن و با پزشک تماس بگیر (در درد قفسه‌ی سینه یا علائم سکته، فوراً ۱۱۵).

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: چرا ورزش روی صندلی؟ ۸

۱. هیچ‌وقت دیر نیست ۹

۲. صندلی مناسب و ایمنی ۹

۳. شدت: چقدر کافیه؟ ۱۱

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و سطح ۱۴

۴. علائم خطر: کی تمرین نکنم؟ ۱۵

۵. انتخاب سطح ۱۶

بخش ۳: شرایط خاص ۱۸

۶. حافظه و ورزش گروهی ۱۹

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۸. حرکت در طول روز ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۶: ورزش در زندگی روزمره ۳۷

۹. ورزش با خانواده و نوه‌ها ۳۸

۱۰. راهنمای مراقب ۳۸

۱۱. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۰

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۴۳**

۱۲. جدول‌های پیگیری ۴۴

کتاب کامل و ارتقا **۴۷**

منابع علمی **۴۹**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **همسر، فرزند یا مراقبیه** که کنار فرد سالمند ورزش می‌کنه.

در این راهنما

- هیچ‌وقت دیر نیست
- صندلی مناسب و ایمنی
- شدت: چقدر کافیه؟
- علائم خطر: کی تمرین نکنم؟
- انتخاب سطح
- حافظه و ورزش گروهی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- حرکت در طول روز
- ورزش با خانواده و نوه‌ها
- راهنمای مراقب
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۱۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«ورزش روی صندلی»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا ورزش روی صندلی؟

برای کی، هیچ‌وقت دیر نیست، چهار جزء تمرین، صندلی مناسب و ایمنی، شدت تمرین، و باورهای غلط.

هیچ‌وقت دیر نیست

شواهد

در کارآزمایی معروف **Fiatarone** و همکاران (NEJM، ۱۹۹۴)، سالمندان **خیلی ضعیف** ساکن خانه‌ی سالمندان با میانگین سنی حدود **۸۷ سال**، با ۱۰ هفته تمرین قدرتی پیشرونده‌ی پا، **قدرت عضله رو بیش از دو برابر** کردن و سرعت راه رفتن و بالا رفتن از پله‌شون بهتر شد.

در مرور کاکرین **Liu** و **Latham** (۲۰۰۹) با بیش از ۱۲۰ کارآزمایی، تمرین قدرتی پیشرونده در سالمندان **قدرت** و بعضی جنبه‌های **عملکرد** رو بهتر کرد.

عضله در هر سنی به تمرین جواب می‌ده.

سارکوپنی

کم شدن قدرت و توده‌ی عضله با سن رو **سارکوپنی** می‌نامن (Cruz-Jentoft، ۲۰۱۹). بی‌تحرکی، بیماری و بستری اون رو **سریع‌تر** می‌کنن؛ و تمرین قدرتی **مهم‌ترین** درمانشه.

صندلی مناسب و ایمنی

صندلی خوب

☐	
	محکم، بدون چرخ
	بدون تاب یا گهواره‌ای نباشه
	ارتفاع طوری که **کف پاها روی زمین** و زانوها حدود ۹۰ درجه
	پشتی صاف
	دسته‌دار برای سطح ۱ و ۲ بهتره
	صندلی رو **به دیوار** تکیه بده یا روی **فرش ضدلغزش** بذار

محیط

☐	
	فضای کافی دور صندلی
	کفش بسته یا پابرهنه روی فرش؛ دمپایی نه
	آب در دسترس
	تلفن نزدیک

☐	
	برای تمرین ایستاده: **پشت صندلی** یا **لبه‌ی کابینت**

صندلی محکم، پاها روی زمین، تلفن نزدیک.

شدت: چقدر کافیه؟

حس سختی (۰ تا ۱۰)

عدد	حس
۰ تا ۲	خیلی سبک
۳ تا ۴	سبک
۵ تا ۶	**متوسط**: می‌تونی صحبت کنی؛ آواز سخته
۷ تا ۸	سخت

قدرتی

۸ تا ۱۲ تکرار طوری که **۲ تا ۳ تکرار آخر سخت** باشن.

قانون دو تکرار اضافه

وقتی دو جلسه پشت‌سرهم **۲ تکرار بیشتر** از هدف تونستی، کمی سخت‌ترش کن (وزنه، کش سفت‌تر، یا سطح بعدی).

قانون درد

درد حین تمرین	
۰ تا ۳ از ۱۰	ادامه
۴ تا ۵، و تا فردا برگرده	قابل قبول
بیشتر	سبک‌تر یا دامنه‌ی کمتر

نکته‌ی دکتر مکس

جزئیات کامل در فصل ۷.

بخش ۲

ایمنی، تست‌ها و سطح

علائم خطر، تست‌های شروع، انتخاب سطح، و وسایل ساده.

علائم خطر: کی تمرین نکنم؟

توقف کن و با پزشک تماس بگیر

- **درد یا فشار قفسه‌ی سینه** (فوراً ۱۱۵)
- **تنگی نفس** غیرعادی
- **سرگیجه** یا حس غش
- **تپش قلب نامنظم**
- **ضعف ناگهانی یک طرف بدن** یا اختلال گفتار (فوراً ۱۱۵)

امروز تمرین نکن اگه

☐	
	تب یا بیماری حاد داری
	فشار خونت **۱۸۰ روی ۱۱۰ یا بیشتره**
	قند خونت **خیلی پایین یا خیلی بالاست**
	درد تازه و شدید داری
	بعد از **زمین خوردن** هنوز بررسی نشدی

قبل از شروع با پزشک مشورت کن اگه

☐	
	بیماری قلبی یا ریوی داری
	تازه **جراحی** کردی
	پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره داری
	دیابت با انسولین داری

فصل ۵

انتخاب سطح

سطح	برای کی	تمرین‌ها
سطح ۱: کاملاً نشسته	بلند شدن از صندلی **بدون کمک** ممکن نیست؛ تعادل ایستاده خیلی ضعیفه؛ بعد از بستری	همه نشسته
سطح ۲: نشسته + بلند شدن	با کمک دست بلند می‌شی؛ ایستادن کوتاه ممکنه	نشسته + بلند شدن از صندلی + ایستادن کوتاه با تکیه
سطح ۳: ایستاده با تکیه	بدون دست بلند می‌شی؛ ایستادن چند دقیقه‌ای ممکنه	نشسته + ایستاده با تکیه به صندلی + تعادل

جدول انتخاب

تست بلند شدن ۳۰ ثانیه	سطح
صفر یا فقط با دست	**۱**
۱ تا ۷ (یا با کمک دست)	**۲**
۸ یا بیشتر	**۳**

اگه شک داری، یک سطح پایین‌تر شروع کن.

بخش ۳

شرایط خاص

زانودرد و آرتروز، کمردرد و گردن‌درد، بعد از بستری، ضعف شدید پا، قلب و فشار و قند، و حافظه.

فصل ۶

حافظه و ورزش گروهی

حرکت برای مغز

فعالیت بدنی منظم با سلامت مغز و حافظه همراهه، و ورزش **گروهی** فایده‌ی **ارتباط اجتماعی** هم داره.

برای افراد با مشکل حافظه

☐	
	ساعت ثابت هر روز
	تمرین‌های **ساده و تکراری**
	همراه کنارش؛ با نشون دادن، نه فقط گفتن
	موسیقی آشنا
	جلسه‌های **کوتاه** (۱۰ تا ۱۵ دقیقه)

ورزش گروهی

ایده	
با **همسر یا خواهر و برادر**	
با **نوه‌ها** (فصل ۹)	

ایده	
گروه **همسایه‌ها یا مسجد**	
کلاس‌های **سرای محله**	

بخش ۴

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، برنامه‌ی سطح ۱، ۲ و ۳، مدار ۱۵ دقیقه‌ای، حرکت در طول روز، نگهداری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

حرکت در طول روز

تمرین چند دقیقه از روزه؛ **بقیه‌ی روز** هم مهمه.

☐	
	هر ۳۰ دقیقه نشستن: بلند شو یا ۲ دقیقه رژه‌ی نشسته
	موقع **تبلیغ تلویزیون**: ۵ بار بلند شدن یا پمپ مچ
	موقع **تلفن**: رژه‌ی نشسته یا ایستادن
	بعد از **هر وعده**: چند دقیقه حرکت
	آب رو **کمی دور** بذار
	کارهای سبک خونه رو **خودت** انجام بده

پمپ مچ پا ← ص ۲۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۹

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: گرم کردن و تحرک نشسته، پاها نشسته، بالاتنه و تنه، بلند شدن و ایستاده با تکیه، و کشش و هوازی. **سطح هر تمرین رو از برنامه‌ی سطح خودت (بخش ۴) بگیر.**

تمرین ۱ | سطح ۱۰ آسان | گرم کردن و تحرک نشسته



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات گردن و شونه که در استرس سفت می‌شن.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | گرم کردن و تحرک نشسته



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	کمک به برگشت خون از پا و کم کردن ورم؛ برای نشستن طولانی و بعد از بستری.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳ | سطح ۰۱ آسان | پاها نشسته



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | پاها نشسته



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: آهسته و کنترل‌شده؛ وزنه رو تدریجی اضافه کن.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی بشین، پاها صاف، کش دور کف پاها.

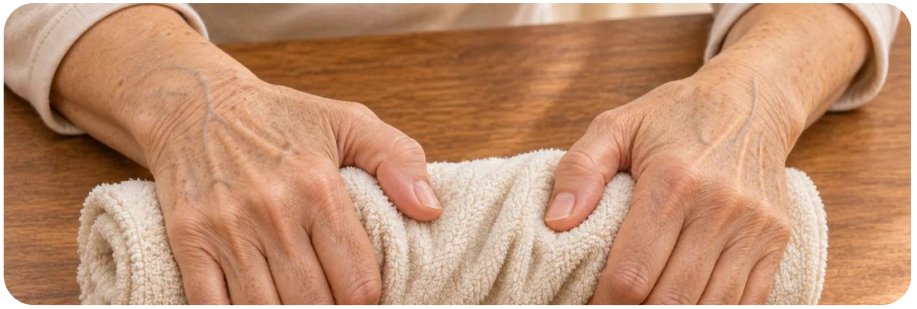
اجرا

1. سینه رو باز کن و آرنج‌ها رو به سمت عقب بکش.
2. کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف‌ها و پشت
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشتی که قوز رو کم و وضعیت بدن رو بهتر می‌کنن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۸ | سطح ۰۱ آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

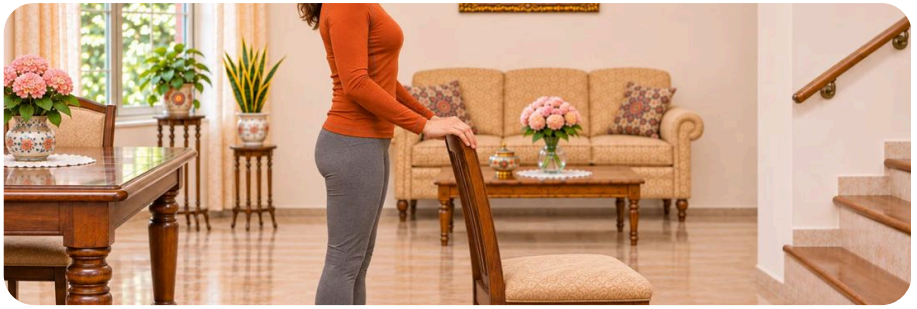
اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

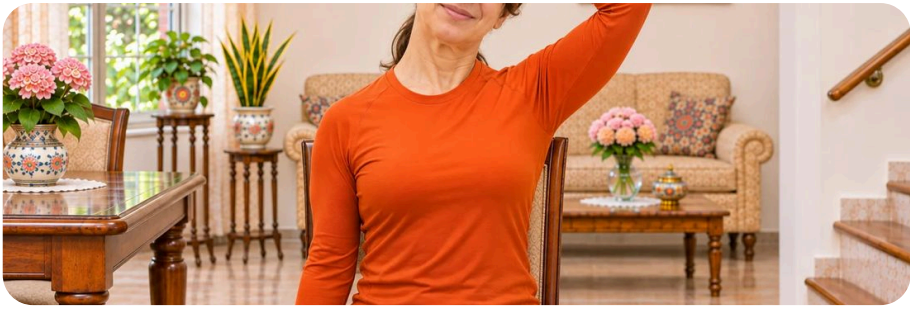
اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۱۰ سطح ۱ · آسان کشش و هوازی



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

بخش ۶

ورزش در زندگی روزمره

ورزش با خانواده و نوه‌ها، پشت میز و جلوی تلویزیون، ماه رمضان و سفر، تغذیه، راهنمای مراقب، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۹

ورزش با خانواده و نوه‌ها

ایده	
با همسر: هر روز یک ساعت ثابت	
با نوه‌ها: بازی پرتاب توپ نشسته، شمردن تکرارها	
بچه‌ها یادآور تمرین باشن	
موسیقی خانوادگی و حرکت	
تماس تصویری با فرزند دور و تمرین با هم	

ورزش با هم، ادامه‌ی بیشتر.

نکته‌ی دکتر مکس

بچه‌ها و نوه‌ها با دیدن ورزش پدربزرگ و مادربزرگ، **یاد می‌گیرن** که حرکت بخشی از زندگیه.

فصل ۱۰

راهنمای مراقب

این فصل برای همسر، فرزند یا مراقبیه که کنار فرد ورزش می‌کنه.

☐	
	صندلی و محیط رو ایمن کن (فصل ۲)
	کنار فرد باش؛ به‌خصوص موقع **بلند شدن و ایستادن**
	تمرین رو **نشون بده**، فقط نگو
	تشویق کن؛ پیشرفت رو یادآوری کن
	همه‌ی کارها رو به‌جاش انجام نده؛ کمک کن خودش انجام بده
	علائم **خطر** رو بشناس (فصل ۴)
	نتیجه‌ی تست‌ها رو در **جدول** بنویس

کمک به بلند شدن

☐	
	جلو یا کنار فرد بایست
	فرد **پاها رو عقب** بیاره و **به جلو خم** بشه
	با شمارش «یک، دو، سه» با هم

	☐
زیر بغل رو نکش؛ از **کمر** یا کمربند حمایت کن	

کمک کن، جای او انجام نده.

نکته‌ی دکتر مکس

مراقبت از **خودت** هم مهمه؛ استراحت کن و از دیگران کمک بگیر.

فصل ۱۱

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای **هر روز**:

تمرین	مدت
تنفس آروم و چرخوندن شونه‌ها	۱ دقیقه
رژه‌ی نشسته	۲ دقیقه
صاف کردن زانوی نشسته	۱ دقیقه
کشیدن کش	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
فشردن توپ	۱ دقیقه
چرخش تنه	۱ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه (با تکیه یا نشسته)	۱ دقیقه
کشش ذوزنقه	۱ دقیقه

تنفس آرام ← ص ۲۷ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۹ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۱ ·
بلند شدن از صندلی ← ص ۳۴ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۲ ·
چرخش تنه نشسته ← ص ۳۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۵ ·
کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۳۶

هر روز، کمی قوی‌تر.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۲

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه					
۲ دقیقه رژه‌ی نشسته					
قدرت دست					
رسیدن نشسته					
ایستادن کنار صندلی (ثانیه)					
TUG (ثانیه)					
سطح					

جدول ۲: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۳: تمرین‌ها و حال

هفته	سطح	جلسه‌ی قدرتی	دقیقه‌ی حرکت روزانه	بلند شدن (تعداد)	حال (۰ تا ۱۰)	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**ورزش روی صندلی**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	چرا ورزش روی صندلی؟	۶
۲	ایمنی، تست‌ها و سطح	۴
۳	تمرین‌ها	۷
۴	شرایط خاص	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۰ تمرین
۷	ورزش در زندگی روزمره	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
2. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): expert consensus guidelines. J Nutr Health Aging. 2021;25(7):824-853. doi:10.1007/s12603-021-1665-8
3. Fiatarone MA, O'Neill EF, Ryan ND, et al. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. N Engl J Med. 1994;330(25):1769-1775. doi:10.1056/NEJM199406233302501
4. Liu CJ, Latham NK. Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. Cochrane Database Syst Rev. 2009; (3):CD002759. doi:10.1002/14651858.CD002759.pub2
5. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
6. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019;48(1):16-31. doi:10.1093/ageing/afy169
7. Dunstan DW, Kingwell BA, Larsen R, et al. Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. Diabetes Care. 2012;35(5):976-983. doi:10.2337/dc11-1931

راهنمای مراقب

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- حافظه
- حرکت در طول روز
- ورزش با خانواده
- راهنمای مراقب
- ۱۰ دقیقه‌ی روزانه

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.